

Tabelle: Salzkonzentrationen und tägliche Aufnahme in Fleisch und Fleischerzeugnissen

Produkt	verzehrte Menge pro Tag in g	% Salz	g Salzaufnahme pro Tag	g Natriumaufnahme pro Tag	mögliche % Reduktion
Fleisch	60	1	0,6	0,24	10-20
Hackfleisch und Fleischzubereitungen	10	1,3	0,15	0,05	20
Brühwurst und Kochschinken	50	2	1,0	0,4	10
Rohwurst	15	3,5	0,5	0,21	kaum
Rohschinken	5	4,5	0,25	0,1	kaum
Kochwurst	10	2	0,2	0,08	10
Fleisch, Hackfleisch und Fleischzubereitungen	70	1-1,3	0,75	0,3	10-20
andere Fleischerzeugnisse	80	2-4,5	1,95	0,78	0-10
Summe	150		2,7	1,1	